MODE D'EMPLOI - TOFOU KIT

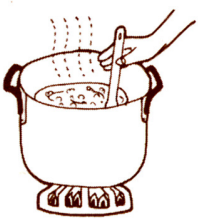
Recette pour 2 blocs de tofou frais

Ingrédients :

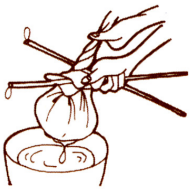
- 300 g de soja jaune dépelliculé
- 1 sachet de 12,5 ml de liquide naturel de Nigari (coagulant)
- 50 ml d'eau chaude pour la solution de Nigari
- Eau pour rincer, cuire et refroidir.

Lavez le volume de soja jaune dans un grand volume d'eau puis l'égoutter; faites le ensuite tremper dans un récipient contenant 7 à 8 verres d'eau. En hiver le temps de trempage doit durer entre 20 et 24 heures ; en été, 8 à 10 heures sont suffisantes.

A l'aide d'un mixeur électrique ou d'un mortier muni d'un pilon, écraser doucement le soja jusqu'à ce qu'il soit broyé finement. Assurez vous d'avoir ajouté assez d'eau de trempage lorsque vous broyez le soja afin d'obtenir un mélange homogène, d'une consistance crémeuse (comme de la crème fouettée) qui ne colle pas aux lames du mixeur. La purée de soja est ainsi obtenue.
Afin de produire le meilleur tofou, cette purée de soja doit être cuisinée immédiatement. Ainsi, il est préférable de préparer de petites quantités à chaque fois et de ne pas laisser le mélange reposer avant de l'utiliser.

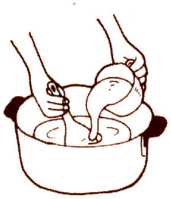


Portez 7,5 verres d'eau à ébullition dans une grande casserole, ajoutez ensuite doucement la purée fraîche de soja. Mélangez constamment pour éviter que le mélange ne brûle ou n'adhère au récipient. Doucement, faites monter le mélange en température jusqu'à ce que des bulles apparaissent. Eteignez ensuite le feu et laissez refroidir lentement jusqu'à ce que le mélange ne bout plus. Mettez une seconde fois le mélange à chauffer doucement pendant 7 à 8 minutes.



Essorez la purée de soja encore chaude dans une étamine (sac en coton fin fourni) qui sera étendue dans une passoire ou disposée au-dessus d'un autre récipient. Le liquide ainsi filtré est le lait de soja. Afin d'obtenir la plus grande quantité de lait de soja à partir de la « purée », essorez fortement en tordant le tissu. Puisque le mélange est encore chaud, il est conseillé d'utiliser des baguettes pour tenir le sac servant à l'essorage, comme le montre le dessin ci-contre.

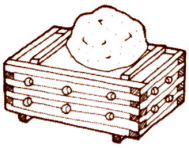
L'extrait obtenu après avoir retiré le lait de soja est appelé « okara » en japonais. Il est très nutritif, contient beaucoup de fibres et de protéines initialement présentes dans les haricots de soja. Cet extrait doit être conservé au réfrigérateur jusqu'à son utilisation. Il vous permettra de réaliser de nombreuses et délicieuses recettes.



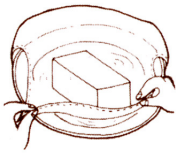
Afin de préparer du tofou, le lait de soja doit être coagulé en utilisant le Nigari. Le Nigari est obtenu à partir d'eau de mer. Riche en magnésium, c'est un extrait obtenu après avoir retiré le chlorure de sodium (sel de table). Le Nigari est reconnu comme le meilleur coagulant pour fabriquer le tofou.

*Pour préparer une solution de Nigari, diluez le sachet de liquide naturel de Nigari (sachet bleu fourni) dans 50 ml d'eau chaude.

Laissez la température du lait de soja tomber à environ 80°C (170-180°F). Ajoutez ensuite la solution de Nigari* au lait de soja chaud, tout en mélangeant doucement avec une cuillère en bois. Laissez reposer pendant environ 15 minutes jusqu'à ce que le lait de soja commence à cailler et que le petit-lait se sépare. Plus le lait de soja est remué, meilleure sera la séparation entre le caillé et le petit-lait et plus le tofou obtenu sera ferme.



Disposez l'étamine la plus fine (tissu de coton fin fourni) dans le pressoir du kit tofou en bois (assurez vous que le fond du pressoir soit correctement placé). Doucement, louche par louche, versez le lait de soja dans le tissu. Placez ensuite le couvercle sur le dessus. Pour presser plus efficacement, utilisez par exemple une bouteille remplie d'eau pour faire un poids sur le couvercle. Laissez ainsi pendant environ 15 minutes.
Remarque : la texture souple du tofou dépend également de la pression exercée, idéalement un poids de 800 g à 1 kg doit être utilisé.



Pour un tofou plus moelleux et plus crémeux, laissez-le refroidir lentement dans le pressoir, puis servez-le sans attendre, le jour-même. Pour que le tofou refroidisse plus rapidement et qu'il se conserve plus longtemps, celui-ci peut être plongé dans de l'eau froide et gardé ainsi au réfrigérateur jusqu'à son utilisation.

QUELQUES DELICIEUSES RECETTES A BASE DE TOFOU OU D' « OKARA »

Le tofou peut être consommé frais, bouilli, grillé, frit. Vous pourrez réaliser des burgers de tofou, des escalopes de tofou, des sauces, des crèmes, des boissons…

Avec l' « okara », pâte obtenue après extraction du lait de soja, vous réaliserez des croquettes, des crêpes, des muffins, des pains, des sautées, des salades accompagnées d'algues iziki…

La beauté et l'essence du cyprès japonais (Hinoki)

Le cyprès japonais est très apprécié depuis des siècles pour son essence subtile, ainsi que pour le très bel aspect de son veinage naturel. L'arôme qui distingue le cyprès japonais provient d'une substance naturelle contenue dans sa résine : l' « Hinokitiol ». On ne lui reconnaît pas seulement une agréable senteur, il est aussi reconnu pour ses propriétés anti-bactériennes. Ainsi, le cyprès japonais est utilisé depuis des siècles pour fabriquer toutes sortes d'ustensiles de cuisine ainsi que des verres mais aussi des baignoires pour les bains chauds.

CONSEILS POUR L'ENTRETIEN

Etant d'une très grande qualité, nous vous recommandons d'entretenir votre tofou kit en bois fabriqué manuellement de la manière suivante :

- avant la première utilisation, immergez le pressoir à tofou en bois dans de l'eau chaude, ajoutez 2 à 3 cuillères de vinaigre (vinaigre de riz ou de cidre). Laisser ainsi pendant une nuit afin que le bois s'imprègne et devienne ainsi plus résistant.
- après chaque utilisation, lavez le pressoir sous de l'eau claire. N'utilisez pas de savon ni de détergent et ne le laissez pas tremper pour éviter une décoloration du bois. Séchez-le bien et placez-le dans un endroit frais et sombre pour éviter toute moisissure.
- parce qu'il est à partir de bois naturel, et qu'il n'a été traité avec aucune peinture, laque ou solvant, il est possible que quelques traces de résine naturelle apparaissent. Ceci n'est en aucun cas nuisible, et peut être simplement lavé.